مقياس سمة ما وراء المزاج

(للمراهقين والراشدين)

"TMMS" Trait Meta Mood Scale

بيتر سالوفي - جون ماير – سوزان جولدمان – كارولين تيرفي – تيبور بالفي

Drs: Peter Salovey ,John Mayer, Susan Goldman, Carolyn Turvey and Tibor Palfai ,Profs.Drs

إعداد النسخة العربية

الأستاذ الدكتور/ علاء الدين كفافي

Alaa Kafafi ,Prof.Dr.

الدكتور/ فؤاد الدواش

Fouad Eldawash,Dr.

(تعريب وتقنين بإذن)

توزيع

مكتبة الأنجلو المصرية

العنوان	مقياس سمة ما وراء المزاج للمراهقين والراشدين
تأليف	بيتر سالوفي -جون ماير – سوزان جولدمان – كارولين تيرفي – تيبور بالفي
إعداد النسخة العربية	أ.د / علاء الدين كفافي – د./ فؤاد الدواش
مدينة النشر	القاهرة
توزيع	مكتبة الأنجلو المصرية- 165 محمد فريد القاهرة
سنة النشر	2006
رقم الإيداع بدار الكتب المصرية	2006/4622
كتابة علي الحاسوب	أ / أحمد عيد

الفهرس

أولا :المقدمة:

تتجه العلوم النفسية كل يوم إلي مزيد من التعمق في التنظير، فقد أشار علماء النفس في القرن الثامن عشر إلي وجود مكونين في الخبرة الإنسانية أحدهما المعرفة والآخر الوجدان . وتطورت دراسات الوجدان لدراسة الأمزجة ونزل البحث قليلا من عموميته إلي الانفعالات. وعلي يد "سالوفي وآخرون 1995 " في المقياس الحالي كان الاهتمام بما يسمي ما وراء المزاج *Mèta Mood* "، ونظرا لجدة وإبداعية هذا التوجه كان اهتمام معدا المقياس وحرصهما علي تعريبه وتقنينه في البيئة العربية.

ثانيا:ماهية سمة ما وراء المزاج Trait Meta – Mood

" هي مدي انتباه الأفراد لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم و ما يعتقده هؤلاء الأفراد حول إصلاح مزاجهم السيىء أو محاولة مد فترة المزاج الحسن" . (P.Salovey et al ,1995,152:154)

ثالثا : المرتكزات النظرية لسمة ما وراء المزاج:

يشير المزاج إلي مشاعر معتدلة و غالبا ما تكون عارضة أو وقتية تنتاب الشخص مثل حالة السرور أو التهيج و عدم الاستقرار . (جابر عبد الحميد – علاء كفافي ، 1992 ، 2249) .

و يعبر المزاج أيضا عن حالة انفعالية أو اتجاه يستمر لبعض الوقت ويتسم بالقابلية للاستثارة ، و تنقسم الأمزجة إلي نوعين وهما المرح والاكتئاب.(عبد المنعم الحفني ، 1994 ، 488:489) .

و يوضح معجم " الطب النفسي " أن المزاج يمثل صوت المشاعر وخاصة المشاعر التي يخبرها الشخص حول موضوع معين . و المزاج يتضمن ردود الفعل الانفعالية للأحداث المختلفة .

. (L.Hinsie,R.Cammpbell,1977,479)

و تتركب خبرة المزاج علي الأقل من عنصرين هما : الخبرة المباشرة للمزاج *The Direct Experience of Mood* ، و أما العنصر الثاني فهو مستوي ما وراء الخبرة المزاجية *Meta Level of Experience* ، و يتكون مستوي ما وراء الخبرة من المشاعر والأفكار عن المزاج .(J.Mayer,Yvonne,G,1988,102:111)

و يمثل الوعي *Consciousness* " الصفحة الأمامية للعقل *"Front Page of Mind* ، فهو يحتوي علي المعلومات التي ينتقيها الفرد ، و تعبر هذه البنية المعلوماتية عن اهتمامات الفرد ، فالوعي معرفيا يمثل مجموعة من المكونات المعرفية التي يكون الشخص واعيا بها ، إن وعينا يتضمن خبرات هجين *Synthesized* من المعرفة و الوجدان ، وبالتالي فإن هناك فعاليات متبادلة بين المعرفة والوجدان وتنبثق في الدافعية ، والفرد إما أن يكون لديه وعي مرتفع بمزاجه أو وعي منخفض بمزاجه وخبرة ما وراء المزاج .

و إن وعي الفرد بخبرة ما وراء مزاجه يشمل ضمنا وعيه بالخبرة المزاجية المباشرة ، و تشير خبرة ما وراء المزاج إلي وعي الفرد أو فكرته عن المشاعر والأفكار التي أدت لنشوء هذه الخبرة ، و تنقسم خبرة ما وراء المزاج لقسمين و هما : " حالة ما وراء المزاج *State Meta-Mood*، وسمة ما وراء المزاج *Trait Meta –Mood*، وتنشأ " حالة ما وراء المزاج " كرد فعل مصاحب للحالات المزاجية المختلفة و هي تشير إلي " نزوع الفرد إلي تقييم ما وراء مزاجه ويتضمن التقييم و وضوح الخبرة وتقبلها و مطابقة ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة للمزاج ، ومدي تأثير خبرة ما وراء المزاج في التفكير ، و هي تشير أيضا إلي نزوع الفرد إلي تنظيم ما وراء مزاجه حيث يسعى إلي إصلاح مزاجه أو رعاية المزاج الحسن بحيث يري الفرد أن هذه الحالة المزاجية لا يريد تغييرها ، و يسعي الفرد أيضا إلي تقليل فترة المزاج السيىء".

(J.Mayer,Astevens,1994,351:373)

أما " سمة ما وراء المزاج " فهي تتمثل في " نزوع الفرد لاستخدام استراتيجيات في التعامل مع مزاجه مثل الانتباه لمشاعره و مدي ووضوح هذه المشاعر له، و مدي ارتباط ذلك بمحاولة إصلاح مزاجه السيىء و مد فترة المزاج الحسن ، و قد اهتم المعدان بسمة ما وراء المزاج التي تعبر عن اتجاهات ثابتة نسبيا لدي الفرد .

* مكونات سمة ما وراء المزاج :

المكون الأول : الانتباه للمشاعر : Attention to feeling

يشير الانتباه لخبرة ما وراء المزاج إلي كفاءة الفرد في فهم مزاجه الخاص ويقظة الفرد العقلية إزاء الانفعالات التي يشعر بها ، فالفرد يمر

بمشاعر حزن أو سعادة وفعالية انتباهه لما وراء المزاج تظهر في استعداده لإعمال تفكيره في مزاجه وتتضح أيضا في عدم انقياد الفرد لمشاعره ، وفهمه لطريقته للشعور بالأحداث والاهتمام بمشاعره أيا كان نوعها .

المكون الثاني : الوضوح : *Clarity of feeling*

يتميز الفرد الذي يتصف بسمة ما وراء المزاج بوضوح خبرته ، فالفرد بعد انتباهه لخبرة ما وراء مزاجه تتضح له عناصر هذه الخبرة و ما تشمله من انفعالات ، وتتضح فعالية وضوح خبرة ما وراء المزاج في أنها تبين للفرد حقيقة انفعالاته ، و تؤدي لغياب التشويش والجهل فيما يتعلق بالمشاعر ، وتوضح أيضا مدي الثبات النسبي لقناعات الفرد عن احساساته.

المكون الثالث : التعديل: *Repair mood*

يشير إصلاح خبرة ما وراء المزاج إلي سعي الفرد لتعديل حالته المزاجية في حالة المزاج السيىء و إطالة فترة المزاج الحسن ، و تتضح فعالية إصلاح خبرة ما وراء المزاج في محاولة المراهق تخير موضوعات تفكير سارة و محاولة التغلب علي المشاعر السلبية و الميل إلي عدم تعميم موضوعات الفقد و الحزن .(P.Salovey et al ,1995,125:154)

رابعا: بعض الدراسات التي تناولت سمة ما وراء المزاج:

في إطار الحديث عن سمة ما وراء المزاج نجد دراسة ماير وإيفون جاشكي *J.Mayer,Yvonne,G.1988* حيث اهتمت بخبرة المزاج و ما ورائها. و قد هدفت الدراسة إلي استكشاف خبرة المزاج المباشرة و الخبرة التي تقف وراء المزاج ، وطبقت الدراسة مقياس خبرة ما وراء المزاج والمقياس الموجز لخبرة المزاج المباشرة ، و بلغت عينة الدراسة 160 شخصا طبق عليهم مقياسي الدراسة . و توصلت الدراسة إلي أنه تختلف خبرة المزاج من شخص لآخر ، و يقف وراء الخبرة المزاجية المشاعر والأفكار اللذين يمثلان وقود هذه الخبرة.

و قامت آن هالوران *Ann,H.1994* بدراسة العلاقة بين معالجة المعلومات و المشاعر ، وقد هدفت الدراسة إلي استكشاف تأثيرات الأفكار و معالجتها علي حالات المشاعر المدعمة بالتدريب ، وطبقت الدراسة مقياس سمة و حالة ما وراء المزاج ، وبلغت عينة الدراسة 200 طالبا من طلاب الجامعة .

و توصلت الدراسة إلي أن الدرجة المرتفعة لخبرة ما وراء المزاج " سمة " تؤثر بشكل إيجابي علي الحالات المزاجية ، فالمراهقون الذين

ينتبهون لمشاعرهم يصبحون أكثر قدرة علي تقييم مزاجهم ومن ثم إمكانية تعديله .

و نجد في نفس السياق دراسة تدور حول الذكاء الوجداني و علاقته بسمة ما وراء المزاج و هي دراسة سالوفي و آخرون *P.Salovey et al 1995* ، و قد اهتمت الدراسة بالانتباه الوجداني و الوضوح و التعديل كأبعاد لسمة ما وراء المزاج .

و هدفت الدراسة إلي تقديم إطار تنظيري و تطبيقي لسمة ما وراء المزاج و تقديم الدليل النظري علي أن سمة ما وراء المزاج تمثل فعالية سببية للذكاء الوجداني ، وطبقت الدراسة مقياس سمة ما وراء المزاج ومقياس للاكتئاب و مقياس أيزنك للشخصية العصابية .

و بلغت عينة الدراسة 350 مراهقا ، وتوصلت الدراسة إلي أن ارتفاع الدرجة علي مقياس سمة ما وراء المزاج تنبأ بانخفاض الدرجة علي مقاييس العصابية و الاكتئاب ، وقدمت الدراسة تحليلا نظريا مؤداه أن سمة ما وراء المزاج تمثل تكوينا فرضيا يمثل فعالية سببية للذكاء الوجداني .

و قامت سوزان جولدمان و آخرون *Susan G. et al 1996* بدراسة سمة ما وراء المزاج بوصفها معتقدات عن المزاج المعتدل و علاقتها بضغوط المرض و تقارير الأعراض.

و هدفت الدراسة إلي معرفة تأثير المعتقدات حول المزاج المعتدل في ضغوط المرض و أعراضه ، وبلغت عينة الدراسة 134 مراهقا كان فيهم 76 إناث و 58 ذكور، وطبقت الدراسة اختبار سمة ما وراء المزاج و التقرير الذاتي عن المرض و الضغوط .

و توصلت الدراسة إلي أن شدة الانزعاج ارتبطت بالمراهقين الذين كانوا يعتقدون في الاستثارة الانفعالية المرتفعة و بالتالي كان لدي هؤلاء أعراض إرهاق جسمي ، بينما المراهقين الذين كانوا يبذلون جهدا في تذكر و معايشة أمزجة حسنة كانوا أقل في الأغراض المرضية من الذين يحاولون إصلاح مزاجهم ، و توصلت الدراسة إلي أن اعتدال المزاج والتخلص من أعراض المرض ارتبط بشكل كبير بالميل إلي تقويم المزاج.

و قامت سوزان أنسورج و آخرون *Susan , Ansorg. et al 1996* بتقديم مجموعة من التحليلات النظرية حول دور خبرة ما وراء المزاج في اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة .

و قد هدفت الدراسة إلي تقديم إطار تفسيري جديد لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، وافترضت الدراسة أن اضطراب ضغط ما بعد الصدمة نوع

من معالجة المعلومات بشكل خاطيء ، ويتأثر اضطراب ضغط ما بعد الصدمة بطريقة تفكير الشخص في الأفكار و المشاعر التي تقف وراء مزاجه ، و توصلت الدراسة إلي أن تفكير الشخص أو وعيه بالخبرة التي تقف وراء مزاجه يقلل من اضطراب ما بعد الصدمة .

و في خطوة متفردة قامت كارول روكيل ، وسوزان جرينر *Carol,R, Susan,G,1999* بمحاولة بحثية لتنمية مقياس سمة ماوراء المزاج لأطفال المدرسة الابتدائية ، وهدفت الدراسة إلي تتبع نمو سمة ما وراء المزاج لدي أطفال المدرسة الابتدائية وعلاقة هذا النمو بمتغيرات عدة مثل القلق و الاكتئاب و العزلة الاجتماعية ، و بلغت عينة الدراسة 691 طفلا من أطفال ولاية إلينوي من الصف الثالث إلي الصف السابع .

و قد طبقت الدراسة مقياس سمة ما وراء المزاج للأطفال و مقياس للاكتئاب ومقياس للقلق الاجتماعي و التجنب الاجتماعي و مقياس للرضا الحياتي ، و توصلت الدراسة لعدة نتائج هي أن هناك ارتباط إيجابي بين نمو سمة ما وراء المزاج بمقاييسها الفرعية مع الدرجة المرتفعة في الرضا الحياتي بينما كان الارتباط سالبا بين الدرجة المرتفعة علي سمة ما وراء المزاج و الدرجة المرتفعة للتوافق الشخصي .

خامسا: المقياس الحالي في صورته الأصلية:

فيما يلي يتناول " علاء الدين كفافي – فؤاد الدواش" ما قام به واضعو المقياس في صورته الأجنبية وسيشمل التناول العناصر الآتية:

1- أغراض وضع المقياس وفلسفته العامة :

يري واضعو المقياس أن علماء النفس الغربيين حتي القرن العشرين لم يهتموا كثيرا بمسألة الكشف الانفعالي *Emotional Disclosure* باعتباره مسألة لها وزنها القوي في علم النفس والصحة النفسية ، ويرون أن الثقافة الغربية قد فصلت بين التفكير المنطقي و الخبرة الانفعالية ، وتبعا لذلك انفصل الذكاء عن الوجدان ، ويري واضعو المقياس أنه كان هناك عادة في الذهنية الشعبية تشير إلي أن دخول المشاعر في أفعالنا يؤدي إلي أن تغمر المشاعر التفكير المنطقي .

وفي السنوات الحالية نجد أن هناك تراجع عن المنظور السابق، فحتى محللو التوجه المعرفي*Cognitively Oriented Investigators* أصبحوا يرون أن المشاعر من الممكن أن تخدم الأفراد باعتبارها مصدر

للمعلومات ، وعلي ذلك فإما أن يكون الأفراد لديهم قدرة مرتفعة علي معالجة المعلومات وإما أن تكون قدرتهم منخفضة ، فالقدرة علي استخدام المعلومات المعطاة بواسطة الانفعالات أصبحت مقبولة باعتبار أن هناك علاقة بين المشاعر *Emotion* والتفكير *Thought* وأنهما ليسا علي خصومة .

وإن الهدف من وضع المقياس الحالي *(TMMS)* كما يشير واضعوه أنه يمثل أداة لقياس مدي وعي الأفراد بالأفكار والمشاعر التي تقف وراء المزاج ، بشرط أن يقف وراء هذا الوعي مؤهلات ثابتة لانعكاسات الخبرة المزاجية *Stable Qualities of the Reflective of Mood* ، وتحدد هذه المؤهلات سمة ما وراء المزاج عند الشخص ، ويشير واضعو المقياس إلي أن المقياس من الممكن أن يستخدم علي أنه مقياس لمعامل الوجدان.

2- وصف المقياس :

بدأ الفريق الذي وضع المقياس تحليلهم لفكرة المقياس من خلال الخطوات الآتية :

1 - طلب من 200 شخص أن يستجيبوا لـ 48 بندا قد أخذوا من مقياس موسع لخبرة ما وراء المزاج ، قد استخدمه ماير و مامبرج و فولانث *J.Mayer,Mamberg& Volanth1988*.

2 - وبعد ذلك قلت هذه البنود إلي 30 بندا طبقا لتشبع 0.4 لكل بند .

و يتكون المقياس من (30) بندا تقيس سمة ما وراء المزاج ، و قد صيغت عبارات المقياس علي شكل عبارات إيجابية و أخري سلبية بواقع (11) عبارة إيجابية ، و (19) عبارة سلبية ، ويصحح المقياس علي متصل عكسي من خمس درجات و يشير الحد الأعلي من الدرجة (150) إلي مرتفعي سمة ما وراء المزاج . بينما يشير الحد الأدني من الدرجة (30) إلي منخفضي سمة ما وراء المزاج وذلك كما يلي:

- **أوافق بقوة = 5 للعبارة الإيجابية ، 1 للعبارة السلبية .**
- **أوافق = 4 للعبارة الإيجابية ، 2 للعبارة السلبية .**
- **غير متأكد = 3 درجة .**
- **أرفض = 2 درجة للعبارة الإيجابية ، 4 درجة للعبارة السلبية .**
- **أرفض بقوة = 1 درجة للعبارة الإيجابية ، 5 درجة للعبارة السلبية .**

و يتركب المقياس من ثلاثة مقاييس فرعية هي :

الانتباه للمشاعر : Attention to Feeling و يعني ذلك قدرة الشخص علي الوعي بمشاعره في حالاتها المختلفة . و يتكون هذا المقياس من (12)عبارة بواقع (3) عبارة سلبية ، و(9) عبارة إيجابية ، و تتراوح الدرجة علي هذا المقياس من (60) درجة إلي (12) درجة ، ويشير الحد الأعلى من الدرجة إلي مرتفعي الانتباه لسمة ما وراء المزاج . بينما يشير الحد الأدنى من الدرجة (12) إلي منخفضي سمة ما وراء المزاج .

وضوح المشاعر : Clarity of Feelings و يعني فهم الشخص لمشاعره دون التباس بينها . ويتكون هذا المقياس من (12) عبارة بواقع (6) عبارات إيجابية ، و(6) عبارات سلبية ، وتتراوح الدرجة علي هذا المقياس من 60 درجة إلي 12 درجة ، ويشير الحد الأعلي من الدرجة إلي مرتفعي الفهم لخبرة ما وراء المزاج ، بينما يشير الحد الأدني من الدرجة إلي منخفضي الفهم لخبرة ما وراء مزاجهم .

إصلاح المزاج :Repair Mood و يعني محاولة الشخص تعديل حالته المزاجية من حالة سيئة إلي حالة أفضل . و يتكون هذا المقياس من (6) عبارات بواقع (2) عبارة إيجابية ، و (4)عبارات سلبية ، و تتراوح الدرجة علي المقياس من (30) درجة إلي (6) درجات ، ويشير الحد الأعلى من الدرجة إلي ارتفاع الميل لإصلاح المزاج بينما يشير الحد الأدنى من الدرجة إلي انخفاض الميل لإصلاح المزاج .

3- صدق المقياس :

أولا : الصدق العاملي Factorial Validity:

قام واضعو المقياس باستخراج معاملات الارتباط المتبادلة بين (48) بندا ، وحللت عامليا بطريقة "هويتلنج " المكونات الأساسية ، ثم أديرت العوامل المباشرة بغرض استخلاص العوامل المتعامدة بطريقة الفاريماكس لكايزر ، وقد استخدم محك الجذر الكامن واحد صحيح للعوامل التي تم استخراجها ومحك التشبع الجوهري للبند بالعامل ≥ 0.4 ، وبذلك تم استخراج ثلاثة عوامل ، وقد حدد واضعو المقياس أسماء الأبعاد الفرعية طبقا لأعلي تشبعات البنود ، فأشارت المفردة " أنتبه بدرجة كبيرة للطريقة التي أحس بها بمشاعري " إلي أعلي تشبع في العامل الأول (0.76) وبالتالي تم عنونة هذا العامل بـ " الانتباه للمشاعر Attention to Feelings "، كما أشارت المفردة " عادة أكون واضحا في مشاعري " إلي أعلي تشبع في العامل الثاني (0.77) وبالتالي تم عنونة هذا العامل بـ "

وضوح المشاعر Clarity of Feelings " ، وأشارت المفردة " بالرغم من أنني أشعر أحيانا بالحزن إلا أنني متفائل " علي أعلي تشبع في العامل الثالث (0.72) وبالتالي فقد تم عنونة هذا العامل بـ " تعديل المزاج Mood Repair ".

ثانيا: الصدق التمييزى Discriminant Validity

قام واضعو المقياس بفحص مجموعة من المقاييس التي توجد في أدبيات قياس المزاج والتحكم فيه وذلك لكي لا يكون المقياس الحالي تكرارا لمقاييس موجودة بالفعل ، فقام واضعو المقياس بفحص المقاييس الآتية .

جدول (1) يوضح المقاييس التي استخدمت في الصدق التمييزي لمقياس سمة ما وراء المزاج

م	اسم المقياس	وظيفته
1	استفتاء ما فوق تناقض التعبيرات الانفعالية *Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire (AEQ)*	تشير وظائف هذا المقياس إلي وعي الشخص باتساق تعبيراته الانفعالي الظاهرة والخبرة التي تقف وراء هذه التعبيرات.
2	مقياس توقعات تعديل المزاج السلبي *Expectancies for Negative Mood Regulation (NMR)*	ويركز هذا المقياس علي المعتقدات حول القدرة علي تغيير المزاجات السالبة ، وأصحاب الدرجات المرتفعة أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب من أصحاب الدرجات المنخفضة علي هذا المقياس .
3	اختبار التوجه الحياتي *Life Orientation Test (LOT)*	وقد صمم هذا الاختبار ليقيس التوقعات المتفائلة عن المستقبل .
4	مقياس مركز الدراسات الوبائية الاكتئابية *The Center for Epidemiological Studies Depression Scale (ces-d)*	وقد صمم المقياس من أجل دراسة الاكتئاب بمحكات طب نفسية.
5	مقياس الوعي بالذات *Self Consciousness Scale (scs)*	وقد صمم هذا المقياس ليقيس التوجه لاستيعاب الخبرة الشخصية بما فيها الخبرة المزاجية .

ومن خلال فحص وظائف المقاييس السابقة اتضح لواضعي المقياس الحالي أن مقياس سمة ما وراء المزاج يختلف في وظيفته عن وظائف المقاييس السابقة ، وقد ارتبط مقياس الاكتئاب سلبيا ببعد تعديل المزاج مما يعني أن المقياس صادق تمييزيا علي المستوي التطبيقي .

ثالثا : الصدق التقاربي : *Convergent Validity*

توقع واضعو المقياس أن ترتبط المقاييس السابقة عدا مقياس الاكتئاب ببعض أبعاد (*TMMS*) ، وقد ارتبط مقياس الوعي بالذات (*SCS*) ببعد الانتباه للمشاعر بمقدار (0.42) ، وقد ارتبط استفتاء ما فوق تناقض التعبيرات الانفعالي (*AEQ*) ببعد وضوح المشاعر (0.25) ، وارتبط اختبار التوجه الحياتي (*Lot*) ببعد تعديل المزاج بمقدار (0.57) ، وارتبط مقياس توقعات تعديل المزاج السلبي (*NMR*) ببعد تعديل المزاج (0.53).

رابعا : الصدق التجريبي (صدق الإجراءات) :

قام واضعو المقياس بتجربة معملية لمحاولة البرهنة العملية عني أن المقياس يستطيع أن ينبأ بوضوح المزاج والسعي لتعديله بعد التعرض لخبرة انفعالية مأساوية من خلال مشاهدة فيلم معين ، وقد تم عرض فيلم مأساوي حقيقي وقعت فيه حادثة مؤلمة لبعض الأشخاص ويحكي الأشخاص عما حدث لهم في الحادثة ، وكانت التقارير الذاتية قبل مشاهدة الفيلم (*Time* 1) تتجه نحو الإقرار بمشاعر إيجابية علي مقاييس الاكتئاب والتوافق ، أما بعد مشاهدة الفيلم (*Time2*) فقد انخفضت دلالة المشاعر الإيجابية وإصلاح المزاج ،وأخيرا (*Time* 3) فقد اتجهت التقارير الذاتية إلي الإيجابية وإصلاح المزاج ، وهكذا يتضح صدق البناء النظري للمقياس تجريبيا من خلال الأوقات الثلاثة للتطبيق ، فقد أظهرت العينة مشاعر إيجابية في الوقت الأول وحينما شاهدت الفيلم المأساوي انتبهت العينة للمشاعر السلبية لذا فقد انخفضت المشاعر الإيجابية في التقرير الذاتي ، وفي الوقت الثالث ارتفعت درجات العينة علي بعد وضوح المشاعر وبالتالي ارتفعت المشاعر الإيجابية مرة أخري وهذا يعني أن أفراد العينة قد اتجهوا إلي إصلاح المزاج .

4- ثبات المقياس :

استخدم واضعو المقياس معامل ثبات ألفا لحساب الثبات ، وكانت قيمة معامل الثبات لأبعاد المقياس الثلاثة مرتفعة ومطمئنة لثبات المقياس ، فقد وصل معامل الثبات لبعد الانتباه (0.78) ، وبالنسبة لبعد الوضوح (0.87) ، وبالنسبة لبعد الإصلاح (0.76) .

سادسا: المقياس الحالي في صورته العربية:

في إطار برنامج لإعداد مجموعة من المقاييس قام معدا المقياس في نسخته العربية بترجمته ، ثم قام المعدان بتطبيق المقياس علي عينة التقنين ن = 226 من الراشدين والمراهقين. وكان عدد الراشدين 71 بواقع 40 ذكور و31 إناث ، أما المراهقين 155 بواقع 80 من الذكور و75 من الإناث وذلك لحساب صدق وثبات المقياس .

1- صدق المقياس :

قام معدا المقياس في نسخته العربية بحساب صدقه من خلال عدة طرق لحساب الصدق هم الصدق الظاهري ، والصدق التلازمي ، و صدق التكوين الفرضي أو الميزان الداخلي .

أ – الصدق الظاهري للمقياس :

اكتفي معدا المقياس في نسخته العربية بمجموعة من المحكمين بلغت خمسة من أعضاء هيئة تدريس علم النفس بجامعات القاهرة وعين شمس والزقازيق و6 أكتوبر ، وقد شمل المقياس كما عرض علي هيئة التحكيم تعريفا لكل بعد من أبعاد المقياس وصورة من المقياس في صورته الأجنبية وكان التحكيم ينصب علي الآتي :

- إبداء الرأي حول أي تعديل لغوي أو حذف .
- مدي مناسبة العبارة للثقافة المصرية بما قد يترتب عليه الإبقاء علي العبارة أو حذفها.

*** وكانت نتائج التحكيم كالآتي :**

- اتفق المحكمون علي سلامة الصياغة اللغوية لعبارات المقياس ما عدا بعض العبارات التي لم يختلف عليها سوي 10% من المحكمين فقط وهذا الاختلاف لا يرقي للتعديل.
- واتفق المحكمون علي أن عبارات المقياس لا تتعارض مع الثقافة المصرية وبالتالي لم يشر المحكمون إلي حذف أي عبارة من عبارات المقياس.

جدول (2) يوضح نتائج التحكيم لمقياس سمة ما وراء المزاج

البعد / التغيير	قبل التغيير	التغييرات حول عدم: سلامة الصياغة	التغييرات حول عدم: المناسبة للثقافة	بعد التغيير	نسبة اتفاق المحكمين حول: سلامة الصياغة	نسبة اتفاق المحكمين حول: المناسبة للثقافة
الانتباه	12	1	-	12	%80	%100
الوضوح	12	1	-	12	%80	%100
التعديل	6	-	-	6	%100	%100
المجموع	30	2	-	30	-	%100

ب- الصدق التلازمي:

في سياق هذا النوع من الصدق وجد معدا المقياس في صورته العربية مشكلة تتمثل في قلة الدراسات التي أجريت علي سمة ما وراء المزاج والفكرة علي جدتها فهي مستندة إلي تراث نفسي عميق، و المشكلة التي واجهت معدا المقياس في صورته العربية متمثلة في التساؤل ما هو المقياس الذي يتناسب لحساب الصدق التلازمي مع المقياس الحالي ، ومن خلال تعميق القراءات في الأسس التنظيرية لسمة ما وراء المزاج لاحظ معدا الصورة العربية ثلاثة أسس أشار إليها واضعو المقياس الحالي وهم:

1 – أن سمة ما وراء المزاج تعد جزءا من الذكاء الشخصي كما حدده " جاردنر"وخاصة فيما يتعلق بتعامل الشخص مع انفعالاته.

2- أنها تشير لاتجاهات ثابتة نسبيا فيما يتعلق بوعي الشخص الثابت بما يقف وراء حالته المزاجية.

3 – أن سمة ما وراء المزاج قد تعد فعالية سببية لجوانب الذكاء الوجداني. (P.Salovey et al ,1995,125:154)

وعلي ذلك فقد وجدا معدا المقياس الحالي في صورته العربية أنه قد يحدث ارتباط بين الذكاء الوجداني وبين سمة ما وراء المزاج وهذا يؤكد الجانب الذي أشار إليه واضعو المقياس. وقد لا يحدث ارتباط بين الذكاء الوجداني وسمة ما وراء المزاج باعتبار أن سمة ما وراء المزاج في الأخير هي سمة شخصية . ومن مؤهلات الذكاء الشخصي و الذكاء الوجداني من منطلق القدرة العقلية حصيلة الذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي، وقد قاما معدا المقياس في صورته العربية بحساب صدق

التلازم بين سمة ما وراء المزاج ومقياس الذكاء الوجداني الذي أعده "فاروق عبد السلام- فؤاد الدواش 2003 " كما يلي:

جدول (3) يوضح الصدق التلازمي بين سمة ما وراء المزاج والذكاء الوجداني

العينة	البيان	سمة ما وراء المزاج				ن
الكلية	الذكاء الوجداني	**0.529				226
العينة	البيان	سمة ما وراء المزاج				ن
	الذكاء وجداني	الدرجة الكلية	الانتباه	الوضوح	التعديل	
ذكور	الدرجة الكلية	**0.651	**0.562	**0.451	**0.550	122
	إدراك الوجدان	0.038	**0.852	**0.741	0.079	
	استيعاب الوجدان	**0.645	**0.511	**0.443	**0.576	
	فهم الوجدان	*0.554	**0.654	*0.512	*0.456	
	إدارة الوجدان	**0.652	*0.564	*0.544	**0.654	
العينة	البيان	سمة ما وراء المزاج				ن
	الذكاء الوجداني	الدرجة الكلية	الانتباه	الوضوح	التعديل	
إناث	الدرجة الكلية	**0.641	**0.658	**0.665	**0.441	124
	إدراك الوجدان	**0.445	**0.574	**0.821	**0.477	
	استيعاب الوجدان	**0.523	**0.565	*0.412	**0.574	
	فهم الوجدان	*0.625	**0.451	*0.423	**0.423	
	إدارة الوجدان	**0.494	*0.461	*0.423	**0.611	

** الارتباط دال عند مستوي 0.01 ، * الارتباط دال عند مستوي 0.05

من أول النتائج التي يمكن الخروج بها أنه كلما زادت درجة الذكاء الوجداني زادت درجة سمة ما وراء المزاج لدي أفراد العينة الكلية ، ويثبت ذلك بشكل واضح ما ذهب إليه "سالوفي وآخرون 1995 " أن امتلاك الفرد للذكاء الوجداني قد يمثل فعالية سببية لارتفاع درجة سمة ما وراء المزاج أو العكس بمعني أن امتلاك الفرد لسمة ما وراء المزاج قد يؤهله لارتفاع درجة الذكاء الوجداني، فسمة ما وراء المزاج ترتبط بالوعي بالأفكار

والمشاعر التي تقف وراء المزاج وقد ارتبط ذلك بالذكاء الوجداني باعتبار أن الذكاء الوجداني يتضمن إدراك الفرد لوجدانه الذاتي ووجدان الآخرين ويتبع ذلك مستوي أعمق من الاستيعاب لما يتبع الإدراك الأول من أحاسيس مصاحبة ويلي ذلك فهم بيانات عن الوجدان ويتوج ذلك قيام الشخص بإدراة الوجدان في الذات والآخرين .

وقد أشارت النتائج السابقة إلي ارتباط الدرجة الكلية للذكاء الوجداني بسمة ما وراء المزاج وانه لا يوجد ارتباط بين إدراك الوجدان من ناحية والدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج وتعديل المزاج من ناحية أخري ، ويعود ذلك إلي أن إدراك الوجدان في الذات والآخرين وحده ليس ملزما وحده أو كافيا لأن يتأمل الشخص فيما يقف وراء المزاج الذاتي أو مزاج الآخرين وحتي إن ساهم هذا الإدراك في وضوح المشاعر والانتباه إليها فإن هذا الإدراك قد لا يصاحبه محاولة لتعديل المزاج في الذات والآخرين واتفقت النتيجة الثانية والثالثة مع الأسس التنظيرية لكل من الذكاء الوجداني وسمة ما وراء المزاج والدراسات التي أجريت علي المتغيرين فقد أشارت " دراسة سالوفي وآخرون 1995" إلي أن أبعاد سمة ما وراء المزاج بدرجتها الكلية ترتبط إيجابيا بأبعاد الذكاء الوجداني ، ففيما يتعلق بالدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج نلاحظ أنها قد ارتبطت بالدرجة الكلية للذكاء الوجداني ، ويشير ذلك إلي أن الدرجة الكلية للذكاء الوجداني عند الذكور والإناث جعلتهم أكثر قدرة علي الوعي بما يقف وراء المزاج من مشاعر وأفكار وبالتالي الوعي بالمزاج المباشر ، أما فيما يتعلق بإدراك الوجدان فقد ارتبط عند الذكور بالانتباه لمشاعر ووضوحها وارتبط عند الإناث بالدرجة الكلية والانتباه والوضوح والتعديل.

ويتوافق ذلك مع ما توصل إليه " ماير وآخرون 1990 " من أن إدراك الوجدان يرتبط بإدراك الشخص للمثيرات الغامضة ومحتواها وليس هناك ما هو أكثر غموضا مما يقف وراء الخبرة المزاجية المباشرة ، فالخبرة المزاجية المباشرة والتي تتجلي في التعبيرات الانفعالية من السهل إدراكها إلا أن تأمل الشخص فيما يقف وراء الخبرة المزاجية يحتاج من الشخص أن يبدأ إدراكه الوجداني من أبسط المثيرات والتي تتمثل في إدراك الوجدان من الوجوه ثم يزداد الإدراك عمقا بإدراك المحتوي الوجداني من التصميمات الفنية بما تحتويه من ألوان وحركات ثم يزيد الإدراك في عمقه بإدراك المحتوي الوجداني في القصص التي يقابلها الإنسان في حياته اليومية إما بالسماع وإما بالمعايشة الفعلية ، ويتسع إدراك

الوجدان ليشمل قدرة الشخص علي إعطاء المعني للقطع الموسيقية التي يسمعها ، ويتضح هنا أن الإدراك الوجداني كان عاملا فعالا في المساعدة علي الوعي بما وراء المزاج .

أما فيما يتعلق باستيعاب الوجدان والذي يشير لوعي الشخص بالإدراكات الرئيسية والأحاسيس الفرعية المصاحبة لها فقد ارتبط عند الذكور والإناث بسمة ما وراء المزاج بأبعادها الفرعية ، ويعود ذلك إلي أن استيعاب الوجدان يؤهل الشخص فقط للوعي والإدراك بشكل كلي لا يهمل الجزئيات وإنما يؤهله أيضا إلي الوعي بالمشغلات الفرعية للوعي ، والمبدأ الأساسي لاستيعاب الوجدان كما يشير " ماير وآخرون 2000 " أن مشغلات الوعي *Modalities* تنقسم إلي مشغلات رئيسية ومشغلات فرعية ، فمثلا غلبة انفعال الغيرة علي سطح الوعي تخلق أحاسيس وألوان وحركات مصاحبة لهذا الانفعال ، وإذا كان المر كذلك فإن سمة ما وراء المزاج تحمل مبدأ قريبا من فكرة المشغلات الرئيسية والفرعية للوعي، فإن فكرة أو شعور معين قد يؤدي إلي تشغيل حالة مزاجية معينة .

وإن امتلاك الشخص لسمة ما وراء المزاج تجعل الشخص مدركا للأفكار والمشاعر التي تسبب الحالات المزاجية المختلفة ، وقد يظن للوهلة الولي وجود تعارض بين المبدأ النظري لاستيعاب الوجدان ومبدأ سمة ما وراء المزاج إلا أن الشخص حينما يستطيع أن يدرك " من خلال استيعاب الوجدان " ما يصاحب الحالات المزاجية من أحاسيس تتمثل في حركات وألوان وأصوات فإنه يستطيع أن يدرك من خلال تأمل خبرة ما وراء المزاج المشغلات التي تقف وراء الحالة المزاجية .

أما فيما يتعلق بفهم الوجدان فقد ارتبط إيجابيا لدي الذكور والإناث بالدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج والانتباه للمشاعر ووضوحها وتعديل المزاج بدرجة إيجابية ، واتفق ذلك مع ما ذهب إليه " سالوفي وآخرون 1995 " حيث توصلوا إلي أن فهم الوجدان يتيح للفرد قاعدة معلوماتية وجدانية يسعي لتطبيقها في مواقف الحياة المختلفة ، وإن فهم الوجدان يتدرج من فهم معني انفعال يتكون من معنيين إلي ثلاثة ثم أربعة معاني ، ولكي يفهم العقل معني الانفعال يجب أن يكون به قاعدة بيانات وجدانية تتيح للشخص فهم الانفعال ، ويجب أن تتسم هذه القاعدة بثراء المعاني الوجدانية وان يكون نسقها متدرجا من الأبسط إلي الأعقد .

وإن ارتباط فهم الوجدان لدي الذكور والإناث بالدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج والانتباه للمشاعر يعود إلي أن فهم يعود إلي أن الشخص

حين يمر بحالة مزاجية معينة فإن هذه الحالة الوجدانية قد تستدعي معها المعاني الانفعالية السابقة عليها ، وإن استدعاء المعاني التي تتجسد في أفكار ومشاعر في إطار البنية العقلية يقتضي وجود قاعدة بيانات وجدانية في العقل تعمل بشكل جيد ، أي يجب أن تكون آلية التشغيل تتمتع بمرونة كافية تتيح للشخص أن يتحرك عبر حدود الزمن في العقل ليدرك ماهية الحالة المزاجية وهل هي مرتبطة بفكرة أو شعور جاء من حدث في الماضي أو مرتبط بفكرة مرتبطة بمسارات الأمل في المستقبل ، وإن آلية فهم الوجدان لا تتصف بالمرونة فقط وإنما يجب أن ترتبط بمبدأ الانتقائية في معالجة الأحداث والمعلومات الانفعالية، وهذه الانتقائية تقوم علي مبدأ أساسي مؤداه أن وعي الشخص بما سبب الحالة المزاجية الراهنة يرتبط بالبحث عن المعلومات الانفعالية التي سببت الحالة المزاجية.

وقد ارتبط فهم الوجدان لدي الذكور والإناث أيضا بوضوح المشاعر وتعديل المزاج،وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة " سوزان انسورج 1996 " حيث توصلت إلي أن الاضطراب ينشأ من المعالجة الخاطئة للمعلومات ، وقد تكون هذه المعالجة الخاطئة مرتبطة بعدم وضوح المشاعر أو عدم وضوح المعلومات ، وطبقا لنتيجة التحليل السابق فإن فهم الوجدان حينما يرتبط بوضوح المشاعر يؤكد أن الآلية التي يعمل بها فهم الوجدان تشترط مسبقا وضوح المشاعر والأفكار التي تقف وراء أي خبرة مزاجية تمر بالشخص ، وإن ارتباط فهم الوجدان بتعديل المزاج يمثل نتيجة منطقية إلا أن الباحث لم يكن يتوقعها بشكل كبير فقد كان الباحث يري أن فهم الوجدان قد يمثل آلية لتعديل المزاج إلا انه ليس شرطا أن يؤدي الفهم الوجداني لتعديل المزاج ،وتؤكد النتيجة السابقة أن الذكور والإناث في حالة الفهم الوجداني الجيد فإن ذلك يؤهلهم لإمكانية النجاح في تعديل المزاج السالب أو محاولة مد فترة المزاج الحسن .

وفيما يتعلق بإدارة الوجدان فقد ارتبط بالدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج والانتباه للمشاعر ووضوحها وتعديل المزاج بدرجة إيجابية ، وقد كان الباحث يتوقع هذه النتيجة ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة "ماير وسالوفي 1995 " حيث أكدت هذه الدراسة أن الشخص الذي يمتلك إدارة جيدة لوجدانه يستطيع أن يتحكم في انفعالاته وأن يسعي لتعديل مزاجه الذاتي وإدارة وجدان ومزاج الآخرين ، ومن المنطقي أن ترتبط إدارة الوجدان ببعدي الانتباه والوضوح حيث إن الشخص لكي يعدل وجدانه ومن

ثم مزاجه يجب أن ينتبه لما يقف وراء مزاجه من أفكار ومشاعر ويعضد تعديل الشخص لمزاجه وضوح المشاعر والأفكار التي تقف وراء المزاج.

ت- صدق التكوين الفرضي "الميزان الداخلي" :

قام معدا المقياس في نسخته العربية بحساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي إليه من ناحية ودرجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخري وقد كانت هذه الإرتباطات دالة عند مستوي 0.001 وطبقا لهذا الإجراء لم يقوم الباحث بحذف أي مفردة من مفردات المقياس.

جدول (4) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس سمة ما وراء المزاج

م	" ر " مع البعد	الدلالة	" ر " مع الدرجة الكلية	الدلالة
.1	**0.629	0.001	**0.875	0.001
.2	**0.725	0.001	**0.741	0.001
.3	**0.541	0.001	**0.681	0.001
.4	**0.748	0.001	**0.571	0.001
.5	**0.851	0.001	**0.452	0.001
.6	**0.561	0.001	**0.528	0.001
.7	**0.425	0.001	**0.733	0.001
.8	**0.454	0.001	**0.422	0.001
.9	**0.873	0.001	**0.752	0.001
.10	**0.842	0.001	**0.521	0.001
.11	**0.653	0.001	**0.741	0.001
.12	**0.563	0.001	**0.733	0.001
.13	**0.743	0.001	**0.521	0.001
.14	**0.723	0.001	**0.563	0.001

م	" ر " مع البعد	الدلالة	" ر " مع الدرجة الكلية	الدلالة
.15	**0.524	0.001	**0.721	0.001
.16	**0.733	0.001	**0.533	0.001
.17	**0.521	0.001	**0.621	0.001
.18	**0.752	0.001	**0.521	0.001
.19	**0.523	0.001	**0.733	0.001
.20	**0.743	0.001	**0.521	0.001
.21	**0.633	0.001	**0.784	0.001
.22	**0.621	0.001	**0.851	0.001
.23	**0.973	0.001	**0.533	0.001
.24	**0.521	0.001	**0.421	0.001
.25	**0.821	0.001	**0.452	0.001
.26	**0.873	0.001	**0.763	0.001
.27	**0.671	0.001	**0.588	0.001
.28	**0.522	0.001	**0.531	0.001
.29	**0.627	0.001	**0.533	0.001
.30	**0.751	0.001	**0.474	0.001

2- ثبات المقياس :

أ - ثبات ألفا والتجزئة النصفية :

قام معدا المقياس في نسخته العربية بحساب معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لسبيرمان وبراون وجتمان .

جدول (5) يوضح معاملات ثبات مقياس سمة ما وراء المزاج باستخدام **معامل ألفا والتجزئة النصفية**

المقياس	"ألفا"	التجزئة النصفية	
	كرونباخ	سبيرمان-براون	جتمان
سمة ما وراء المزاج	0.89	0.78	0.86

ويتضح من الجدول أن معاملات ثبات ألفا والتجزئة النصفية مطمئنة بدرجة مناسبة ومرضية إلي حد كبير.

2 – ثبات إعادة التطبيق :

قام معدا المقياس في نسخته العربية بتطبيقه بعد 15 يوما من التطبيق الأول علي نفس العينة وكانت النتائج مرضية ومطمئنة إلي حد كبير حيث بلغ معامل الثبات فيما بين التطبيقين (0.85) وهو مستوي مطمئن إلي حد ما .

المراجع:

1. جابر عبد الحميد- علاء الدين كفافي (1992):معجم علم النفس والطب النفسي –ج5-دار النهضة العربية ، القاهرة.
2. عبد المنعم الحفني (1994) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي- ط4 - مكتبة مدبولي - القاهرة.

3. Ann,H(1994): " Exploring the Effects of Thoughts and tought on Exercise Induced Feelings States "Dissertation Abstracts International, Concordia University
4. Carol,R, Susan,G,(999): " Development of the Trait Meta-Mood Scale for Elementary School Children, Poster presented at the Society for Research in Child Development ,US; Illinois
5. L .Hinise , R . Campbell (1966) :Psychiatric Dictionary , Oxford University Press , London
6. .Mayer,Yvonne G(1988):The Experience and meta Experience of Mood Jn:of personality &Social Psychology ,vol 55(1)102:111.
7. Mayer A.Stevens(1994):An Emerging Understanding of the Reflective (Meta-) Experience of mood ,Jn.of Research in personality,28,351:373.
8. Mayer et al (1990): " Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli : A Component of Emotional Intelligence ."Jn.ofpersonality ssessment,54(3&4),772 :781
9. Mayer et al(2000):Models of Emotional Intelligence ,(In)Sternberg:HandbookofIntelligence.Camridge,vk:CambridgeUniversity.
10. P.Salovey et al(1995): " Emotional Attention ,Clarity and Repair : Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta Mood scale

" from :Pennebake r,J.w: Emotion Disclosure and Health.Washington,D.c:APA"125-154"

11. Susan G. et al(1996):Beliefs about Mood Moderate the Relationship of Stress to Illness and Symptom Reporting" Jn:of psychosomatic Research ,vol41(2),115:128

12. Susan , A. et al(1996): " Thinking about feelings : The Role of Meta-Mood In Post Traumatic Stress Disorder".NCP Clinical Quarterly ,vol 6 (2)144.

مقياس سمة ما وراء المزاج (للمراهقين والراشدين)

"TMMS" Trait Meta Mood Scale

بيتر سالوفي -جون ماير – سوزان جولدمان – كارولين تيرفي – تيبور بالفي

Peter Salovey ,John Mayer,

Susan Goldman, Carolyn Turvey and Tibor Palfai

إعداد النسخة العربية :الأستاذ الدكتور/ علاء الدين كفافي- الدكتور/ فؤاد الدواش

تعليمات : من فضلك اقرأ كل عبارة جيدا و افهم معناها ثم حدد ما إذا كانت تنطبق عليك أم لا . وذلك بوضع علامة (✓) أمام الاختيار الذي تراه صحيحا . وسيكون عليك الاختيار من بين خمسة اختيارات و هي :أوافق بقوة.أوافق .غير متأكد.أرفض.أرفض بقوة. و شكرا لحسن تعاونك .

م		أوافق بقوة	أوافق	غير متأكد	أرفض	أرفض بقوة
1.	أحاول أن أفكر في موضوعات جيدة مهما كان شعوري سيئا					
2.	ربما يصبح الناس سعداء لو اعتمدوا أقل علي مشاعرهم وفكروا أكثر .					
3.	عادة لا أنتبه بشكل جيد حينما أكون حزينا.					
4.	من الأمور السيئة أن تنتبه لمشاعرك ومزاجك.					
5.	عادة لا أهتم كثيرا بما أشعر .					
6.	أحيانا لا أستطيع معرفة مشاعري .					
7.	نادرا ما أكون مشوشا بخصوص مشاعري.					
8.	بالرغم من أني أشعر أحيانا بالحزن إلا أنني لدي نظرة متفائلة .					
9.	حينما أكون متضايقا أدرك أن الأشياء الجيدة في الحياة غير حقيقية .					
10.	أري ضرورة التصرف من وحي مشاعري .					
11.	أنا لا أستطيع أن أتحدث عن مشاعري.					
12.	حينما أكون متضايقا أذكر نفسي بجميع الأمور السعيدة في الحياة					
13.	يتغير رأيي دائما تبعا لما أشعر به .					
14.	غالبا ما أكون واعيا بمشاعري في حقيقتها.					
15.	عادة ما أكون حائرا تجاه ما أشعر به.					
16.	لا ينبغي أن يتوجه الإنسان في الحياة حسب المشاعر .					
17.	لا أهتم بمشاعري في العادة.					
18.	بالرغم من أنني أكون سعيدا أحيانا إلا أنني لدي غالبا وجهة نظر متشائمة .					

م		أوافق بقوة	أوافق	غير متأكد	أرفض	أرفض بقوة
.19	أحس بمشاعري بسهولة .					
.20	أنتبه بدرجة كبيرة للطريقة التي أشعر بها.					
.21	حينما أكون في مزاج طيب أتفاءل تجاه المستقبل .					
.22	لا أستطيع التصرف بعيدا عن مشاعري.					
.23	لا أنتبه كثيرا لمشاعري .					
.24	غالبا أفكر في مشاعري .					
.25	عادة أكون واضحا في مشاعري .					
.26	بالرغم من أنني سيء المزاج معظم الوقت إلا أنني احاول التفكير في أشياء سارة .					
.27	أعتقد أن المشاعر هي الضعف الذي يتملك البشر .					
.28	عادة ما أكون علي علم بمشاعري حول الموضوع الذي أواجهه .					
.29	المشاعر ليست هامة وأعتقد أن الوقت الذي أقضيه في التفكير فيها وقت ضائع .					
.30	عادة ما أعرف بالضبط الذي أشعر به.					

مفتاح تقدير درجات مقياس سمة ما وراء المزاج (للراشدين والمراهقين)

	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية
الانتباه	24-20-10	-16-5-4-3-2 29-27-23-17
الوضوح	-19-14-7 30-28-25	-15-13-11-6 22-21
الإصلاح	12-1	26-18-9-8